

ヘルシーエクササイズ 火曜日

【15歳以上対象（中学生を除く）市内在住・在勤・在学の方優先】

調布市総合体育館「大・小体育室」が令和2年12月1日～令和3年8月31日の期間、改修工事となります。その期間の代替プログラムとして開催いたします。



-  **会場／総合体育館「会議室」**
-  **定員／各クラス8人（多数抽選）**
-  **開催クラス**

■ゆるゆるストレッチ 9:30～10:30 運動強度 ★☆☆☆

腰・ひざ痛の方でもできるストレッチや体のゆるめ方を紹介します。

講師／泉原 茜 氏（体育協会インストラクター）

■ビギナーズエアロ 10:45～11:45 運動強度 ★★★☆

簡単なステップで運動不足解消，心身のリフレッシュを図ります。

講師／東京体育機器（株）指導員

■フィジカルトレーニング（火曜日クラス） 12:30～13:30 運動強度 ★★★★★

グッズを使用し，様々な角度から動きやすい体作りへアプローチします。

講師／泉原 茜 氏（体育協会インストラクター）

■はじめてエアロ 13:45～14:45 運動強度 ★★★☆

ウォーキングベースのステップでエアロビクスの基本的な動きを行います。

講師／東京体育機器（株）指導員

 **参加費／1回400円（トレーニング室チケットを購入ください／シルバーカード料金適用）**

 **持ち物／運動の出来る服装・室内用シューズ・タオル・飲み物
ヨガマット（バスタオル可）**

 **開催日**

第1期（全7回）	12月1日， 8日， 22日， 1月5日， 12日， 19日， 26日
	★申込期間★ 11月 5日（木）～11月15日（日） ※当選発表 11月25日（水）
第2期（全8回）	2月2日， 9日， 16日， 3月2日， 9日， 16日， 23日， 30日
	★申込期間★ 12月20日（日）～1月4日（月） ※当選発表 1月13日（水）

申込方法

各申込期間に体育協会HP，または往復はがきに希望クラス名，住所，氏名（ふりがな），生年月日（西暦）年齢，電話番号を明記し下記までお申し込みください。（1枚のはがきにつき，1人・1クラス）

〒182-0011

調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内（公社）調布市体育協会